

# ZOR ZAMANLARDA MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTIRABİLİRİZ?

Psikolojik Danışman  
Nağihan Atbaşı

*Küçükköy Anadolu  
İmam Hatip Lisesi  
Rehberlik Servisi*

Sevgili öğrenciler, hepimizin bildiği gibi dünya zor bir süreçten geçiyor. Sizler de diğer herkes gibi bu süreçten bir şekilde etkileniyorsunuz ve belki de ilk kez tüm insanlığı ilgilendiren bir konuda her birinize düşen bazı sorumluluk var. Peki nedir bu sorumluluklarınız? Öncelikle evde kalarak hastalığın yayılmasını engellemek, hijyen kurallarına dikkat ederek kişisel önleminizi almak ve bu süreçte ve sonrasında da olacağı gibi eğitime ve öğrenmeye ara vermeden devam etmek.

Aslında çok karmaşık gibi görünen mesele böyle yazınca ne kadar da basitleşti değil mi? İşte bazen içinden çıkamadığımız ve gözümüzde büyüttüğümüz bazı sorunlar sistematik ve planlı şekilde incelendiğinde çok kolay hedef basamakları haline gelebiliyor. Yapmamız gerekenleri parçalara bölerek bir sıraya koymak her zaman için zihnimizde dolaşan düşünceleri organize etmenin en kolay yolu olmuştur.

İçinizden bazıları birkaç ay içerisinde LGS ve YKS sınavlarına girecek ve derslerindeki eksiklerini kalan zamana yayarak adım adım, sistemli bir çalışma ile hedefe doğru ilerliyor. Bazılarının ise bu sınavlar için daha fazla zamanı var ve içinde bulunduğumuz anı sağlam bir temel oluşturmak için kullanıyor. Fakat bazıları da var ki fırtınada yönünü kaybetmiş bir gemi gibi ne yapacağını bilmeden oradan oraya savruluyor. Rüzgarın yönüne göre bazen geri gidiyor bazen ileri... Böyle bir geminin ne yazık ki rotasını tamamlaması pek mümkün görünmüyor değil mi? Öyleyse rüzgarda savrulanlar silkelensin ve kendine gelsin!



Hedefinize ulaşmak için yapmanız gerekenleri tıpkı yazının başında benim de yaptığım gibi adımlara ayıralım. Sonra bu adımları zamana yayarak bir sıraya koyalım ve uygulamaya başlayalım. Kendimize önce aylık hedefler, sonra bu hedefleri haftalara bölerek haftalık hedefler ve son olarak haftalık planı günlere dağıtarak günlük konu ve soru hedefleri oluşturalım. Her günün sabahında yapmamız gerekenleri bir kağıda yazıp göz önünde bir yere asalım. Artık kafamızın içerisinde dolaşıp duran ve sürekli zihnimizi yoran yapmamız gereken sorumluluklar bir kağıdın üzerinde yazılı ve sadece bizim yelkenlerimizi açıp rotamıza doğru yola çıkmamızı bekliyor.



# FARKLI BİR BAKIŞ AÇISI

Sizler hedeflerinize ulaşmak için çalışırken içinde bulunduğumuz süreç ile ilgili **kaygılarınız artar ve motivasyonunuzu kaybetmeye başlarsanız** lütfen aşağıdaki düşünceleri izleme tekniğini kullanın ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi en doğru şekilde yönlendirin !

İnsan olarak düşüncelere sahip bir varlığız. Bu, bizi biz yapan en önemli şeylerden biri. Ancak zaman zaman düşüncelerimizle ilişki biçimimiz bize problem de yaratabilir. Gelin nasıl olduğuna birlikte bakalım.

## Kontrol kimde?

Gün içinde zihnimize bir çok düşünce gelir. Çoğu zaman onları fark etmeyiz bile. Ancak özellikle **zorlu anlarda düşüncelerimizi bizi kontrol etmeyi isteyebilir.** Tıpkı fırtına anında hoparlörlerden duyulan uyarı anonslarının size neyi yapmanız ve neyi yapmamanız gerektiğini söylediği gibi. Böyle bir anda kontrolü, hoparlörü seslendiren kişiye devretmiş oluruz...

Şimdiki durumumuzda zihnimizdeki hoparlörler COVID-19'a dair yararlı öneriler de verebilir, ancak problem bu önerilerin hoparlörlerden (zihnimizden) gelen sesler olduğunu unuttuğumuz zaman ortaya çıkar: **Düşüncelerimizi gerçekte eş tuttuğumuzda** ya onların her önerdiğini yapmaya (ör. hemen sosyal medyaya veya TV'ye koşmak ve salgın haberlerini takip etmek) ya da felaket haberleri verdiklerinde kulaklarımızı kapatmaya (ör. dizi izlemek, yemek yemek, çevremizdekilerden rahatlatıcı sözler aramak vb.) başlarız.

Şimdi son günlerde sizi muhtemelen kontrol etmeye başlamış olan düşüncelere daha yakından bakalım.

Lütfen aşağıda size uyan düşünceleri seçin.

- Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak!
- Her şey daha kötüye gidecek, stok yapmalıyım!
- Sosyal medyaya bakmalıyım, acaba şimdi neler oluyor?
- Virüsü biz de kapacağız!
- Hastalığa kapılıp öleceğim!
- Bana bir şey olmaz!
- Yakınlarıma bulaştıracam!

**Eğer dikkatli bakarsanız bu düşüncelerin hiçbirinin tümüyle yanlış ya da doğru olmadığını görürsünüz. Bu yüzden zaman zaman bu düşünceleri mutlak gerçekmiş gibi görmemiz ve kontrolü onların eline vermemiz beklenebilir bir şeydir. Ancak böyle durumlar, hayat yolumuzdan sapma ihtimalimizin yükseldiği anlara işaret eder. Bu yüzden yolumuza tekrar dönebilmemize yardımcı olabilecek aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz.**

## DÜŞÜNCELERE BAKMAK

Sizi zorlayan, korkutan ya da endişelendiren düşüncelerinizi fark edin ve aşağıya not edin.

- .....
- .....
- .....

•Şimdi yapacağınız şey, bu düşünceleri aşağıya tekrar not etmeniz, ancak bu sefer bu düşünceleri bir harf BÜYÜK bir harf KÜÇÜK şeklinde yazmanız. Bu size bir miktar tuhaf gelebilir!

Amacımız, zihnimizin içindeki hoparlör kontrolü ele geçirdiğinde onun bir COVID-19 yayını yapan hoparlör olduğunu farketmek ve davranışlarımızın kontrolünü tekrar ele almak için psikolojik becerilerimizi geliştirmektir. Bu egzersiz, zihnimizdeki düşünceleri izlemeyi kolaylaştıracaktır.

- .....
- .....
- .....

Bu uygulamayı gün içerisinde başka şekillerde de yapabilirsiniz. Örneğin, yanınızda kâğıt kalem olmadığı bir anda **sürüklenmeye başladığınızı fark ederseniz** kendi kendinize “yine konuşmaya başladı. COVID-19 hoparlörleri!” şeklinde söyleyebilirsiniz. Hatta o anda zihnimize gelen düşünceyi mekanik bir hoparlör sesiyle tekrar etmeniz de benzer bir etki sağlayabilir. Unutmayın, burada **amaç düşüncelerden kurtulmak değil, daha ziyade onların hayatımız yani davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltmaktır.**